Universidade Federal do Piauí – UFPI
Centro de Ciências da Saúde - CCS
Departamento de Educação Física – DEF
Disciplina: Biomecânica
Professor: Ahécio Kleber Araújo Brito

Quadro de Biomecânica

Articulação Principal	***Articulações Básicas***	***Movimentos***	***Músculos***
Ombro	✓ Glenoumeral ✓ Esternoclavicular ✓ Acromioclavicula ✓ Coracoclavicular ✓ escapulatoracica	✓ Flexão	• Porção Clavicular do Peitoral Maior • Porção Anterior do Deltoide • Coracobraquial
		✓ Extensão	• Porção Esternal do Peitoral Maior • Latíssimo do Dorso • Redondo Maior
		✓ Abdução	▪ Vertical • Porção Média do Deltoide • Supra-espinhal
			▪ Horizontal • Porção Média e Posterior do Deltoide • Infra-espinhal • Redondo Menor
		✓ Adução	▪ Vertical • Porção Esternal do Peitoral Maior • Latíssimo do Dorso • Redondo Maior
			▪ Horizontais • Peitoral Maior • Porção Anterior do Deltoide • Coracobraquial

Cotovelo	✓ Umeroulnar ✓ Umeroradial ✓ Radioulnar Proximal	✓ Flexão	• Braquial • Bíceps Braquial • Braquiorradial
		✓ Extensão	• Tríceps Braquial • Ancôneo
		✓ Supinação	• Supinador
		✓ Pronação	• Quadrado Pronador
Punho	✓ Radiocarpicas ✓ Intercarpicas	✓ Flexão	• Flexor Radial do Carpo • Flexor Ulnar do Carpo • Palmar Longo • Flexor Superficial dos Dedos • Flexor Profundo dos Dedos
		✓ Extensão	• Extensor Longo Radial do Carpo • Extensor Curto Radial do Carpo • Extensor Ulnar do Carpo
		✓ Flexão Radial	• Flexor Radial do Carpo
		✓ Flexão Ulnar	• Flexor Ulnar do Carpo
Quadril	✓ Coxofemoral	✓ Flexão	• Músculo Ilíaco • Psoas Maior • Psoas Menor
		✓ Extensão	• Semitedineo • Semimembranoso • Bíceps Femoral • Glúteo Máximo
		✓ Abdução	• Glúteo Médio • Glúteo Mínimo

Quadril	✓ coxofemoral	✓ Adução	• Adutor Magno • Adutor Longo • Adutor Curto • Grácil
		✓ Rotação Lateral Fêmur	• Gêmeo Superior/inferior • Piriforme • Obturador Interno • Quadrado Femoral
		✓ Rotação Medial Fêmur	• Glúteo Mínimo
Joelho	✓ Tibiofemural ✓ patelofemural	✓ Flexão	• Semitendineo • Semimembranoso • Bíceps Femoral
		✓ Extensão	• Reto Femoral • Vasto Lateral • Vasto Intermédio • Vasto Medial
Tornozelo	✓ Tibiofibular Distal ✓ Tibiotalar ✓ fibulotalar	✓ Dorsoflexão	• Tibial Anterior • Extensor Longo do Dedos • Fibular Terceiro • Extensor Longo do Hálux
		✓ Flexão Plantar	• Gastrocnêmio • Sóleo
		✓ Inversão	• Tibial Anterior • Tibial Posterior
		✓ Eversão	• Fibular Longo • Fibular Curto • Fibular Terceiro

Cabeça	✓ Atlantoaxial	✓ Flexão	• Reto anterior da Cabeça • Reto Lateral da Cabeça • Longo da Cabeça • Longo do Pescoço
		✓ Extensão	• Esplênio do Pescoço • Esplênio da Cabeça
		✓ Flexão Lateral	• Esternocleidomastóideo • Elevador da Escápula • Escaleno Posterior, Médio, Anterior
Coluna	✓ Discos Intervertebrais	✓ Flexão	• Reto Abdomial • Oblíquos Internos e Externos
		✓ Flexão Lateral	• Obliquo Externo • Obliquo Interno • Quadrado Lombar • Psoas Maior e Menor
		✓ Extensão e Hiperextensão	• Sacro-espinhal • Semi-espinhal • Músculos Espinhais Profundos

Alunos:

Ederson Dassler Gonçalves de Sousa – Licenciatura Plena em Educação Física

Walter Viana Nascimento Junior - Licenciatura Plena em Educação Física